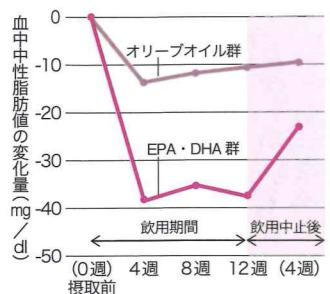
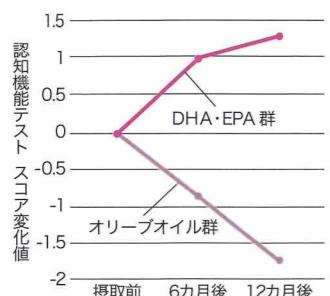


## EPAで中性脂肪が下がった



## 魚油で脳の認知機能が改善



## EPA・DHAサプリのとり方と注意点

□目安量  
EPA+DHAで1日1g

注意点  
サプリは魚油を精製して作られたものが多い。魚に食物アレルギーがある人、血栓を溶かす薬「ワーファリン」などをのんでいる人は、あらかじめ医師に相談を。

## 主なEPA・DHAサプリとトクホなど



「かしこいおやつDHA」  
1日目安量3粒に海藻由来のDHA100mg含有。ミックスフルーツ味のガムタイプのサプリメント。90粒入り(約30日分)、2570円(税込み、通販専用)。問／味の素KK健康ケア0120-324-324



「ディアナチュラ EPA×DHA・ナットウキナーゼ」  
1日目安量4粒にEPA360mg、DHA154mg、ビタミンE、ナットウキナーゼ含有。80粒入り(20日分)、850円。問／アサヒフードアンドヘルスケア0120-630611



「DHA&EPAセサミンEX」  
1日目安量4粒にDHA300mg、EPA100mg、ほかに魚油を酸化から守るセサミン10mg、ビタミンE55mg含有。240粒入り(約60日分)、9500円。問／サンタリーウエルネス0120-333-310

## DHA、EPA+アスタキサンチンが入った「クリルオイル」って?

南極近海で捕獲される動物プランクトン「南極オキアミ」(写真)から抽出されるオイル。「体内への吸収効率が良い構造をしていて、抗氧化物質アスタキサンチンも含む。脳での活性酸素抑制、脳機能改善効果などに注目している」(矢澤教授)。



「ASTA396(アスタミクロ)」  
1日目安量2粒に、クリルオイル880mg(うち、EPA163mg、DHA90mg)、アスタキサンチン154ppm以上含有。60粒入り、1万2000円。Amazonほかでネット通販。新宿小田急百貨店でも取り扱う。問／サンデン商事03-3440-6051



「海と牧場の恵み DHAヨーグルト」  
ヨーグルトに、魚油添加無臭化処理によるDHA80mg、EPA230mgを配合。85g、150円。通販のほか都内ナチュラルローソン店舗で販売(希望店舗で取り寄せ可能)。問／ノーベル0120-26-3456



「DHA入りリサーラソージ」  
中性脂肪対策のトクホ。1日目安量1本当たりDHAを850mg、EPAを200mg含有する魚肉ソーセージ。50g×3本入り、240円。問／マルハニチロ0120-040826



「イマークS」  
中性脂肪対策のトクホ。1日目安量1本当たりEPA600mg、DHA260mg含有。ヨーグルト風味のドリンク。100ml入り20本、6000円(送料別、通販専用)。問／ニッスイ 海の元気倶楽部0120-888-957

## こんな油もチェック!

## アトピー肌に「月見草油」

北米原産の月見草の種子から抽出した月見草油には、多価不飽和脂肪酸のγリノレン酸が豊富に含まれる。γリノレン酸はアレルギーによる炎症を軽減すると考えられている。21人のアトピー患者を対象にした2014年の研究では、月見草油を毎日4~6gとすると、血中のγリノレン酸濃度が上昇し、皮膚症状が改善したと報告されている。



「イブニングプライムローズ」1日目安量4カプセル当たり、月見草油2000mg(γリノレン酸180mg)含有。120カプセル入り、3200円。問／ヘルシーワン0120-777-698

## アトピー肌、美肌対策に「沙棘(サージ)油」

内モンゴルやチベットなどの砂漠や高原に自生するグミ科植物の「沙棘」は、チベットの医学書「四部医典」にも記載されている果実。果実から抽出するサージ油にはαリノレン酸やカロテノイドのβクリプトキサンチンなどが含まれ、抗酸化、保湿作用のほか、シミ・シワ予防が期待される。殺菌、消炎作用もあり、アトピー肌が改善したとの研究もある。



「紅沙棘(ホンサージ)」サージの果実から抽出したサージ油を1カプセル当たり300mg含有。1日目安量は1~6カプセル。120カプセル入り、7800円。問／イスクラ産業03-3281-3363

## 海外でも高い評価の魚油

## WHO推奨

WHO(世界保健機関)は、1皿当たりEPAおよびDHAを200~500mg含む魚料理を週2回、冠動脈疾患の患者は1日1gの魚油をとることを推奨する。

## AHA推奨

米国心臓協会(AHA)は、心血管疾患の予防のために、魚料理を週2回、冠動脈疾患の患者は1日1gの魚油をとることを推奨している。

## FDA承認

米食品医薬品局(FDA)は、EPAとDHAを1日最大3g摂取し、そのうち2gまではサプリからとるとよう推奨している。

いい油がとれる! 不要な脂肪を排出する!

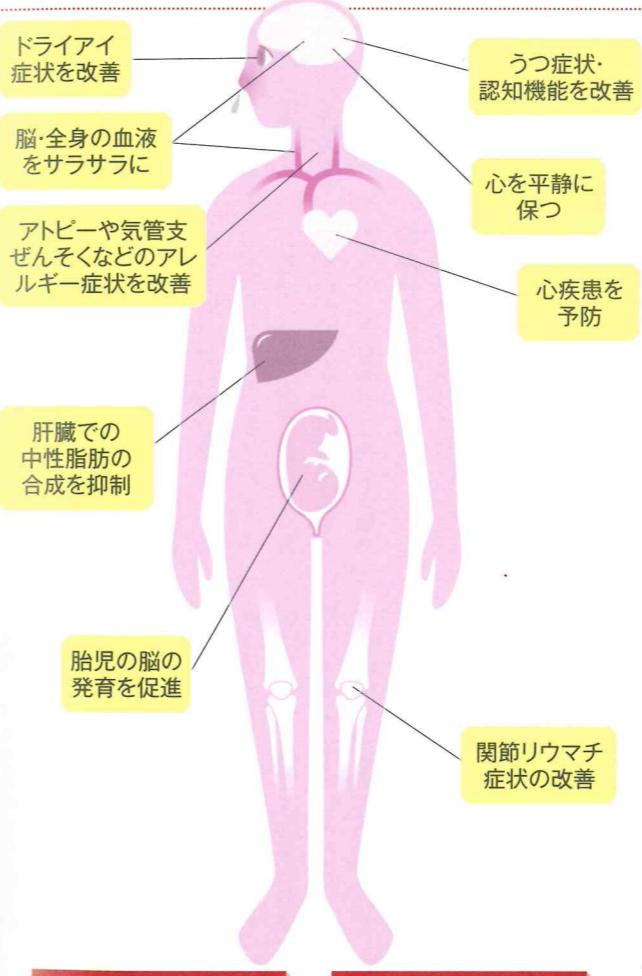
# 「油と脂」対策 サプリ&トクホ

体にいい油の代表といえば魚油(EPAとDHA)。全身の細胞に届いて老化を食い止めてくれる。続けてとるには、サプリや特定保健用食品(トクホ)などが味方に。外食が続くなど脂肪のとりすぎが気になるときは“脂肪排出系”製品も上手に活用しよう。

取材・文／柳本操 図／三弓素青

## 脳・血管の若返り、抗炎症……

## 魚油は、全身の健康をサポート



## いい油No.1は魚油のこの2つ

血液をサラサラにする  
**EPA**

脳の働きを良くする  
**DHA**

魚に含まれるいい油、オメガ3のEPAとDHAをとりたいけれど、外食が多くて難しい、そもそも魚が苦手…という人は、サプリメントを活用しよう。実際に魚食の少ない米国では人気の高いサプリの一つだ。

長年、魚油の研究を行う早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構の矢澤一良教授は、魚油をサプリでとるメリットとして、「通常、魚油の精製過程において、魚に含まれる水銀などの重金属が除去できること」と話す。EPAやDHAの効果は広く認められている。今年始まった「機能性表示食品制度」の実施

準備として2012年に消費

者庁が行った食品の機能性を評

価した事業でも、心筋梗塞など

の心血管疾患リスク低減、血中

中性脂肪低下、関節リウマチ症

状緩和の3機能で、「十分な科学

的根拠がある」というA評価を

受けた。WHO(世界保健機構)

やFDA(米食品医薬品局)も、日々の摂取を推奨する。

この2成分の働きについて矢澤教授は、「油でありながら中性脂肪を下げ、メタボを予防。アレルギー症状や関節炎などの炎症も改善する」と話す。

EPAは、血液サラサラ効果で医薬品にもなっている成分。

「赤血球の膜はEPAを含む柔らかく弾力性を増す。そのため末梢の細い血管まで血流が良くなる。血栓や動脈硬化を防ぎ、ドライアイ改善にも働く」(矢澤教授)。

一方、DHAは、人の体の脳

や自の網膜などの神経系に存在する。「脳には、血液脳閂門」というバリアーがあり、通過でききる物質を制限しているが、DHAはこの脳閂門を通過して脳に到達し、神経伝達のやりとりをする」(矢澤教授)。

「DHAはこの脳閂門を通して脳に運ばれて、脳細胞の成長を助け、神経伝達をスムーズにする」(矢澤教授)。

高齢者の認知機能を高め、エイコサヘキサエン酸。脳や目の網膜、心筋、胎盤、精子、母乳に多く含まれる。脳細胞の成長を助け、神経伝達をスムーズにする。うつ症状や、高齢者の認知機能低下を抑制。アレルギーや関節炎などの炎症性疾患の症状を抑える。

## EPA



エイコサヘキサエン酸。血液の粘度を少なくして血栓リスクを抑え、中性脂肪を減らし、動脈硬化を抑える。閉塞性動脈硬化症の医療用医薬品のほか、中性脂肪値を改善させる市販薬にもなっている。炎症を抑える効果もある。

## DHA



ドコサヘキサエン酸。脳や目の網膜、心筋、胎盤、精子、母乳に多く含まれる。脳細胞の成長を助け、神経伝達をスムーズにする。うつ症状や、高齢者の認知機能低下を抑制。アレルギーや関節炎などの炎症性疾患の症状を抑える。